



日	曜	0, 1, 2歳 おやつ	昼 食			おやつ
			主 食	副 食	デザート	
1	木	りんご	ごはん	肉じゃが、切り干し大根の酢の物、みそ汁	オレンジ	菓子
2	金	ロールケーキ	チキンライス	ハンバーグ、和風スパゲティ、ブロッコリーのごま和え、ポトフ	ゼリー	菓子
7	水	菓子	ごはん	カレー、マカロニサラダ	ソファール元気	菓子
8	木	バナナ	おにぎり	鶏の竜田揚げ、きんぴらごぼう	オレンジ	ミニたい焼き
9	金	オレンジ	ごはん	ツナ入り玉子焼き、ほうれん草のおかか和え、みそ汁	りんご	菓子
10	土	菓子	おにぎり	肉うどん	ミニゼリー	菓子
12	月	りんご	ごはん	牛丼、さつま芋サラダ	ゼリー	菓子
13	火	オレンジ	ごはん	豆腐のグラタン、ブロッコリー炒め、みそ汁	バナナ	ラスク
14	水	バナナ	アップル コッペパン	海老ハンバーグ、キャベツの甘酢和え、ミネストローネスープ	チーズ	プリン
15	木	シスコーン	混ぜご飯	煮込みうどん、魚肉ソーセージの天ぷら	りんご	菓子
16	金	ジャムサンド	ごはん	ポークビーンズ、キャベツのごま和え、みそ汁	オレンジ	菓子
17	土	菓子	おにぎり	焼きそば、わかめスープ	ミニゼリー	菓子
19	月	菓子パン	ごはん	ハッシュドビーフ、スパゲティサラダ	バナナ	菓子
20	火	バナナ	ごはん	千草焼き、ブロッコリーのおかか和え、そうめん汁	オレンジ	菓子
21	水	りんご	ごはん	サーモンのみそマヨ焼き、さつま芋の天ぷら、豚汁	ミニゼリー	ジャムサンド
22	木	オレンジ	コッペパン	エビフライ、小松菜のサッと煮、コンソメスープ	りんご	おにぎり
23	金	チーズラスク	ごはん	豚のしそチーズカツ、ひじきサラダ、みそ汁	オレンジ	菓子
24	土	菓子	おにぎり	ラーメン	ミニゼリー	菓子
26	月	りんご	ごはん	クリームシチュー、れんこんサラダ	バナナ	菓子
27	火	オレンジ	ごはん	鶏のごま照り焼き、野菜炒め、みそ汁	りんご	コーンマヨ トースト
28	水	バナナ	ごはん	揚げ出し豆腐、揚げ餃子、けんちん汁	チーズ	ゼリー
29	木	菓子	メロンパン	ココット蒸し、ほうれん草の磯香和え、ジュリアンヌスープ	オレンジ	おにぎり
30	金	菓子	ごはん	サバの味噌煮、ひじきの煮物、みそ汁	りんご	カステラ
31	土	菓子	パン	スパゲティ、カレースープ	ミニゼリー	菓子



元気な1日は朝ごはんから！

朝ごはんには大切な役割がたくさんあります。「眠っていた間に少なくなったエネルギーを補う」「低くなった体温を回復させる」「排便を促す」などです。しかし、朝起きてすぐの食事は、大人も子どもも進まないことが多いですね。朝は忙しくなりがちですが少しでも構いませんのでお子さんと一緒に朝ごはんを食べましょう。

- ①炭水化物でエネルギー補給…1口大のおにぎりにすると子どもも食べやすい☆
- ②タンパク質で体温を上げる…ウィンナーや玉子焼き、乳製品などで摂取可能♪
- ③野菜を食べてビタミン補給…みそ汁やスープに入れて食べやすく◎



※おやつには、飲み物がつきます。都合により献立が変更になることがあります。予めご了承ください。